คิดบวกแบบไหน ถึงไม่กลายเป็นพิษต่อตนเอง

ทำความรู้จักกับรูปแบบของคิดบวกมากไปจนกลายเป็นพิษ

- เมื่อเกิดเรื่องเลวร้าย เช่น ตกงาน คุณปลอบโยนตัวเองด้วยคำพูดว่า "ลองมองโลกในแง่ดี" หรือ "มองในแง่ดี" แม้ว่าความคิดเห็นดังกล่าวเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจ แต่ก็เป็นวิธีปิดกั้นความรู้สึกที่แท้จริงที่คุณต้องการพูดเกี่ยวกับเรื่องที่คุณประสบอยู่
- หลังจากรับรู้ว่าเพื่อนประสบกับความสูญเสียบางอย่างในชีวิต คุณบอกเพื่อนว่า "ทุกอย่างเกิดขึ้นด้วยเหตุผล" แม้คุณจะเชื่อว่าคำพูดนี้คือคำปลอบโยน แต่ก็เป็นวิธีหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดของคนอื่นด้วย
- เมื่อคุณแสดงความผิดหวังหรือเสียใจ มีคนบอกคุณว่า "ความสุขคือทางเลือก" นี่แสดงให้เห็นว่าหากคุณมีอารมณ์ด้านลบ ก็เป็นความผิดของคุณเองที่ไม่ "เลือก" ที่จะมีความสุข

ควรทำอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดพิษจากการคิดบวก

จัดการกับอารมณ์ลบ โดยไม่ปฏิเสธ

หากรู้สึกหงุดหงิด รุ่มร้อน มีอารมณ์ที่ให้พลังลบ ควรรีบทบทวนตรวจสอบหาสาเหตุ เพราะอารมณ์ลบให้ข้อมูลสำคัญที่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ในชีวิตของคุณ

ยอมรับว่าความเครียด เป็นเรื่องธรรมชาติ

เมื่อคุณเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด เป็นเรื่องปกติที่คุณจะรู้สึกเครียด กังวล หรือแม้แต่กลัว อย่าคาดหวังจากตัวเองมากเกินไป มุ่งเน้นไปที่การดูแลตนเอง และทำตามขั้นตอน

เรื่องธรรมดา ที่จะกลัวๆ กล้าๆ

หากคุณกำลังเผชิญกับความท้าทาย คุณอาจรู้สึกทั้งประหม่าเกี่ยวกับอนาคต แต่ก็อดหวังไม่ได้ว่าคุณจะประสบความสำเร็จ นี่เป็นเรื่องปกติที่คุณจะมีอารมณ์ซับซ้อนพอๆ กับสถานการณ์

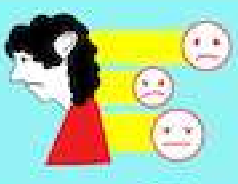
เปิดใจรับฟังผู้อื่น และพร้อมให้การสนับสนุน

เมื่อมีคนมาแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่บอกถึงความทุกข์ อย่าเมินเฉย หรือปิดกั้นไม่รับฟังด้วยการใช้คำพูดที่ซ้ำซากจำเจ (เช่น สู้ๆ, คนอื่นแย่กว่าเราตั้งเยอะ) แต่ควรให้เวลาและแสดงออกว่าสิ่งที่เพื่อนคนนั้นรู้สึกเป็นเรื่องปกติ และคุณพร้อมที่จะรับฟัง

หมั่นติดตาม ตรวจสอบอารมณ์ตนเอง

การติดตามสื่อโซเชียลออนไลน์ที่ "ดี" สามารถเป็นแหล่งสร้างแรงบันดาลใจได้ แต่หลังจากดูและโต้ตอบกับเนื้อหาดังกล่าวแล้ว หากคุณรู้สึกละอาย หรือรู้สึกผิดหลังจากเห็นโพสต์ที่ "ยกระดับจิตใจ" อาจเป็นเพราะการคิดบวกที่ทำให้เกิดเป็นพิษ ในกรณีเช่นนี้ ให้พิจารณาจำกัดการใช้โซเชียลมีเดียของคุณ

สัญญาณเตือนว่า การคิดบวกของคุณกำลังทำร้ายคุณเอง



- รู้สึกผิดอย่างแรงเมื่อเกิดอารมณ์เสียใจโกรธหรือผิดหวัง

- ซ่อนหรืออำพรางความรู้สึกที่ไม่ดีไว้

- ไม่ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นเพราะพวกเขาทำให้คุณอึดอัด

- ทำให้คนอื่นอับอายเมื่อพวกเขาไม่มีทัศนคติที่ดี

- กดเก็บอารมณ์ที่เจ็บปวดโดยใช้ คำคม คำพูดที่ให้กำลังใจ

สสส
20 ปี ภาคีสร้างสุข
HAPPY 8